

Prva pomoč v barvah

Prva pomoč v gorah v osnovi ni nič drugačna kot v dolinah ali drugih okoljih. Dodaten izziv pa so lahko posebnosti gorskega okolja (mraz, izpostavljenost ...), ki zahtevajo večjo pozornost pri zagotavljanju varnosti in zaščite ponesrečenca in očividcev. Pomembna razlika za izvajalce prve pomoči v gorah v primerjavi z "dolinskimi" je tudi čas prihoda organizirane medicinsko reševalne pomoči. V nujnih primerih, ki se zgodijo v urbanih okoljih, je ta čas povprečno med desetimi in dvajsetimi minutami, v slovenskih hribih in gorah pa je kljub uporabi helikopterja povprečno med pol ure in eno uro, če ni mogoča uporaba helikopterja, pa lahko tudi več ur, kar seveda še povečuje pomen takojšnjega kakovostnega izvajanja prve pomoči.

Črna

Moški spol uporabljam za oba spola, izraz ponesrečenec pa tako za bolnika/bolnico kot za poškodovanca/poškodovanko.

Najslabši možni scenarij je, ko gorski reševalci in medicinci pridemo peš ali s helikopterjem na kraj nesreče, kjer je nekdo hudo poškodovan ali v srčnem zastoju, nihče od očividcev pa ne izvaja prve pomoči. Take izkušnje so močno zasidrane med slabimi gorsko reševalnimi spomini, resda v zadnjih letih manj kot v preteklosti. Vsakič znova me presune, ko ob prihodu k ponesrečencu zagledam ta dvojno tragični prizor. Na tleh leži umirajoči ali celo že umrl človek, očividci pa nemočno stojijo in zbegano, polni pričakovanja gledajo prihajajočo strokovno pomoč. Ali pa se odklopijo in dajejo vtis, kot da se jih na tleh negibno ležeči človek ne tiče. Tragedija je, ko se človeku ustavi srce, čeprav bi se precejšen del teh primerov dalo preprečiti z bolj zdravim življenjem in drugimi, javnosti dobro znanimi preventivnimi ukrepi.

A to ni tema tega prispevka. Druga, na nek način še večja tragedija je, kadar ob človeku, ki se mu je ustavilo srce, med očividci ni nikogar, ki bi se takoj lotil temeljnih postopkov oživljanja (TPO) in mu tako pomagal, da bi še živ ali vsaj nekje na meji med življenjem in smrtjo pričakal naš prihod.

Po dosedanjih raziskavah se po srčnem zastoju možnosti preživetja zmanjšajo za približno 10 % vsako minuto, ko ni oživljanja, vsaj masaže srca. To že v urbanem okolju, ko ekipe nujne medicinske pomoči hitro pridejo na kraj dogodka, pomeni težko dosegljivi cilj, v gorah pa je čas do prihoda reševalcev in zdravnika še mnogo daljši.

Včasih, ko smo ob prihodu na kraj nesreče priča neukrepanju, se niti ne moremo jeziti, smo le žalostni – ko vidimo, da prisotni, pogosto so to svojci, ne znajo pomagati, kljub najboljšim željam in motivaciji. Le

*Oskrba podhlajenega alpinista na vrhu Skute
Foto: Matjaž Šerkezi*



¹ Prim. dr. Iztok Tomazin, dr. med., spec. urgentne in družinske medicine

nemočno objemajo, božajo ali stresajo neodzivnega bolnika, jokajo, morda še vpijejo na pomoč ... Pa bi mu lahko precej povečali možnosti preživetja, če bi le poznali TPO.

Znano je, da je laično oživljanje oziroma TPO nekažno kupovanje časa do prihoda ekipe strokovnjakov. Če očitvidci ne začnejo oživljati takoj po srčnem zastoju, imamo ob poznejšem prihodu profesionalci kljub svojemu znanju, opremljeni in zdravljeni precej manjše možnosti, da človeka vrnemo v življenje. Kar je bilo zamujeno na samem začetku, je pozneje nemogoče ali vsaj bistveno težje nadomestiti.

Manj tragično je, če ne gre za zelo hudo poškodbo ali bolezen in v takem stanju prizadeti ostane brez osnovne prve pomoči ali vsaj podpore s strani očitvidcev, ker ti nimajo znanja, opreme ali celo osnovne dobronamernosti. Posledice v takih primerih niso usodne, je pa škoda. Tipičen primer je bila intervencija, ko se je tuji planinec znašel v hudem paničnem napadu sredi melišča pod steno Prisojnika. Bil je član vodene skupine slovenske agencije, ki se je v tistih časih "poluradno" ukvarjala z vodenjem predvsem tujcev v naših gorah. Vodnik je poklical 112, potem pa z ostalimi člani skupine mirno odšel naprej proti Prisojniku, nesrečnika pa pustil v hudi stiski samega sredi strmega melišča. Le malokrat doslej sem videl tako prestrašenega, nemočnega človeka. Ko smo ga rešili in v dolini izkrcali iz helikopterja, nekaj časa niti na ravnem ni bil sposoben stati. Vse, kar je potreboval do našega prihoda, bi bila prisotnost vodnika, nekaj spodbudne komunikacije in vsaj improvizirano varovanje, da bi se počutil manj ogroženega. Sramotno dejanje vodnika seveda ne potrebuje komentarja.

Črno-bela

Mnogokrat smo naleteli na ganljive prizore, ko so očitvidci, praviloma prijatelji, znanci ali sorodniki, ponesrečenca vsaj približno oživljali dolgo časa, tudi uro ali več, vse do našega prihoda, in potem, ko smo prevzeli oživljanje, upajoče zrlili v nas, naše aparate in zdravila. Tudi ti vtisi so močno zasidrani med gorsko reševalnimi spomini, tako v primerih, ko smo morali sporočiti, da so bila vsa prizadevanja zaman, kot v tistih, ko smo ponesrečenca oskrbeli, še živega odpeljali in se do prihoda v bolnišnico borili za njegovo preživetje.

Vztrajnost pri oživljanju ima velik smisel, saj skoraj ni česa izgubiti ali škoditi. Edina možnost preživetja je oživljanje, tudi neoptimalno oživljanje je boljše kot nikakršno. Tudi kakšno zlomljeno rebro med masažo srca je majhna škoda v primerjavi z možno dobrotitjo oživljanja. Še posebej je vztrajnost pomembna npr. pri udaru strele ali globoki podhladitvi. Udar strele neredko povzroči ohromitev dihalnega centra in takrat je pogosto edino, kar ponesrečenec potrebuje za preživetje, dolgotrajno, ampak res dolgotrajno umetno dihanje. Pri srčnem zastoju zaradi globoke podhladitve pa je ugodno to, da mraz kljub vsej



svoji škodljivosti deloma ščiti naš najpomembnejši in ob srčnem zastoju najhitreje in najbolj usodno prizadeti organ – možgane. Pri podhlajenih so znani številni primeri, ko so jih, seveda ob strokovnem pristopu, uspeli oživiti po več urah srčnega zastoja, celo če na začetku sploh ni bilo izvajanja TPO. Zato naj laiki ob zastoju dihanja in/ali delovanja srca po udaru strele ali pri globoki podhladitvi res ne obupajo. Oživljajo naj vse do prihoda reševalcev.

Bela

Na srečo pri gorsko reševalnem delu tudi pozitivna presenečenja niso redka. Vse večkrat ob prihodu na kraj nesreče naletimo na solidno oskrbljenega in zaščitene ponesrečenca, seveda v okviru omejitev laičnega znanja in opreme za prvo pomoč. Včasih smo priče tudi odličnim improvizacijam na primer pri imobilizaciji (fotografija). Tudi za dobro vzdušje, kolikor je ob nesrečnem dogodku to možno, je večkrat poskrbljeno. Psihološka podpora sopotnikov ali drugih očitvidcev je ponesrečencu poleg običajnih ukrepov prve pomoči tudi zelo pomembna. Na takih temeljih lahko zdravniki in gorski reševalci laže in uspešneje nadaljujemo s svojim ukrepanjem. Zadnja leta opažam, da so v gorah vse večkrat ob ponesrečencu že naključno prisotni zdravstveni delavci. V Sloveniji jih je nekaj deset tisoč, od medicinskih sester, zdravstvenikov in reševalcev do zdravnikov in vtis je, da vse pogosteje zahajajo v gore, kar je dobro v več pogledih – tako za njih kot za druge. Takrat je za kakovostno prvo pomoč praviloma poskrbljeno, če le imajo s seboj potrebno opremo. A nikar se ne zanašajte na to, da bo ob nesrečnem dogodku v gorah

Ob prihodu s helikopterjem smo zagledali simpatično in dokaj učinkovito improvizirano imobilizacijo ponesrečenega alpinista nad Okrešljem, ki jo je napravila soplezalka.
Foto: Robert Kralj



Nočna reševanja so še posebej zahtevna.
Foto: Matjaž Šerkezi



Prva pomoč turnemu smučarju z izpahnjeno ramo pod vrhom Begunjščice
Arhiv Iztoka Tomazina

naključno prisoten zdravstveni delavec nadomestil vaše pomanjkljivo znanje ali opremo za prvo pomoč.

Mavrična

Prva pomoč seveda niso samo oživljanje, zaustavljanje hudih krvavitev in ukrepanje pri drugih življenjsko ogrožajočih stanjih. Največkrat je prva pomoč potrebna zaradi manj resnih stanj, pri katerih pa

pravilni ukrepi lahko zmanjšajo trpljenje ponesrečencu, poskrbijo za njegovo boljše počutje, olajšajo nadaljnje delo strokovnjakov in izboljšajo prognozo. Prav je, da ima vsakdo, ki se podaja v gore, sam ali v družbi, s seboj vsaj osnovni, turi in specifični udeležencev primeren komplet prve pomoči. Ključna je seveda usposobljenost za nudenje prve pomoči – preplet znanja, samozavesti in motivacije. Znanje prve pomoči je eno najpomembnejših znanj, saj nikoli ne vemo, kdaj bo prišlo prav nam ali komu od naših najbližjih. Prav pri ljudeh, s katerimi preživimo največ časa, je največja verjetnost, da se bo med našim pogostim sobivanjem zgodil kateri od dogodkov, ko bo od našega znanja prve pomoči odvisno marsikaj, morda celo življenje drage osebe. A tudi če ne gre za znanca ali sorodnika – pomagati komurkoli v nesreči ali celo sodelovati pri reševanju življenja je izjemna izkušnja, ki lahko osmisli marsikaj, tako pri laikih kot pri profesionalcih.

Investicija v znanje in opremo za prvo pomoč je skromna, še posebej ob dejstvu, koliko dobrega lahko s tem naredimo. Soliden komplet za prvo pomoč je cenejši od na primer kosila v restavraciji. Tudi tečaj prve pomoči so poceni, marsikje celo zastoni, tako da je edina investicija vanje prosti čas, praviloma le nekaj ur. To so vsekakor nekatere od najkoristnejše porabljenih ur v življenju posameznika. In potem vsake toliko časa nekaj ur za ponavljanje in utrjevanje znanja, bodisi na obnavljalnih tečajih, med branjem priročnikov prve pomoči ali pa med spontanimi ali organiziranimi vajami prve pomoči, ki lahko potekajo tudi v obliki igre – za prave in za odrasle otroke, ki jim ni vseeno.

Posebej velja poudariti usposabljanje otrok. Otroci so igrivi, radovedni, učljivi in ob primernem usposabljanju že v zgodnjih letih sposobni izvajanja marsikaterega ukrepa prve pomoči, vključno s TPO. To je izziv za mlade in malo manj mlade starše. Znanje prve pomoči sodi med najpomembnejša znanja, ki jih lahko omogočite svojim otrokom. Mlajši kot so, bolj naj bo to povezano z igro. Tak pristop ima same dobre posledice: igra povezuje, znanje prve pomoči otrokom (in seveda tudi odraslim) lahko krepi samozavest tudi na drugih področjih. Morda vam bodo ravno vaši otroci z znanjem prve pomoči rešili življenje ali pomagali ohraniti zdravje, saj z njimi preživite največ časa in je statistično najbolj verjetno, da se vam bo kaj zgodilo v njihovi prisotnosti. In če jim bo kdaj uspelo v zaresni situaciji izpeljati pravilno prvo pomoč, bo to neprecenljiva izkušnja. In obratno. Nепotrebni so tragični primeri, ko starši ali stari starši niso znali pomagati svojim najmlajšim, ki bi jih bilo mogoče rešiti s preprostimi ukrepi prve pomoči. Za konec, da ne bo ostalo samo pri barvah, pa si nekaj zapojte v ritmu 30 : 2 (za odrasle) in 15 : 2 (za otroke). Naslov pesmi: oživljanje. ●

Kolumna izraža stališče avtorja in ne nujno tudi uredništva in Planinske zveze Slovenije.